

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Delma margarin(1,7), Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Zala felvágott- (1,6,7), Kápia paprika	Gyümölcs tea , Korpás zsemle-[1], Sajtkrém[7, (1)], Kígyóborka kg -	Tejeskávé[1,7], Delma margarin(1,7), Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Paradicsom -	Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1], Kenőmájás - (1,6,7,10), Lilahagyma -
		Energia: 361,93 Kcal / 1 512,87 KJ	Energia: 250,25 Kcal / 1 046,05 KJ	Energia: 407,90 Kcal / 1 705,02 KJ	Energia: 380,80 Kcal / 1 591,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,36 g 10,11 g 4,59 g	6,20 g 1,19 g 1,62 g	17,29 g 6,14 g 3,73 g	15,62 g 7,19 g 4,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,45 g 2,57 g 3,05 g	49,69 g 25,63 g 0,52 g	66,32 g 8,65 g 1,14 g	58,49 g 12,47 g 0,84 g		
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Csokonai leves/11-14év/ [1,7,9], Darásmetélt b.lekvár/11-14év/-[1,(12)], Narancs -	Zellerkrémleves/11-14év- [1,3,7,9,(10)], Burgonya sós /11-14év/, Fokhagym.aprópecs./11- 14év/, Félbarna kenyér - [1,(6,7)], Mandarin -	Lebbencsleves/11-14év- [1,3,9], Rakott kelkáposzta-[7,(1)], Csoki tojás[7,(1,3,5,8,11)], Banán -	Zöldborsó leves mir./11- 14év-[1,3,9], Zúzapörkölt kacsa/11-14év/, Galuska köret mir./11-14év-[1,3], Narancs -
		Energia: 861,90 Kcal / 3 602,74 KJ	Energia: 826,77 Kcal / 3 455,90 KJ	Energia: 835,02 Kcal / 3 490,38 KJ	Energia: 898,98 Kcal / 3 757,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,39 g 27,98 g 5,66 g	39,90 g 27,02 g 8,69 g	29,37 g 29,14 g 9,08 g	39,76 g 30,29 g 4,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
136,91 g 26,76 g 2,25 g	104,42 g 3,82 g 2,85 g	85,48 g 26,04 g 2,49 g	112,77 g 0,59 g 2,65 g		



